

LUONNON JA ULKOILEMISEN MERKITYS HOITOLAITOKSESSA ASUVILLE VANHUKSILLE

Olga Sheineman
Opinnäytetyö, kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Sheineman Olga. Luonnon ja ulkoilemisen merkitys hoitolaitoksessa asuville vanhuksille. Helsinki, kevät 2015, 35 s., (4 liitettä.)

Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten luonnon merkitys ja päivittäinen ulkoilu vaikuttavat laitoksessa asuvien vanhusten terveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli selvittää, mitä vanhukset tuntevat ja kokevat olleessaan ulkona sekä tutkia vanhusten mielipiteitä ja ajatuksia ulkoilusta. Opinnäytetyössä tutkitiin luonnon roolia ja sitä, miten vanhukset arvostavat ulkoilua eri vuodenaikoina.

Opinnäytetyön tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluina Kustaankartanon monipuolissa palvelukeskuksessa. Haastatteluja varten laadittiin kysymyksiä luonnosta ja ulkoilun merkityksestä. Haastattelut äänitettiin ja niistä kirjoitettiin muistiinpanot. Tutkimusta varten haastatettiin kuutta ihmistä.

Nykytilanteessa vanhuksille ei tarjota tarpeeksi ulkoilupalveluja. Vanhuksilla on riittämättömästi vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja he kaipaavat luonnossa olemista. Laitoksen sisäiset henkilöstöresurssit koettiin liian vähäisiksi ja ulkoilutarpeet eivät tällä hetkellä ole riittävät.

Tutkimuksen mukaan laitoksessa asuville vanhuksille luonto merkitsee paljon ja päivittäinen ulkoilu on todella tärkeää. Vanhukset arvostavat luonnon kauneutta, nauttivat auringosta, lämmöstä ja luonnon äänistä. Luonto tuottaa vanhuksille mielihyvää, nautintoa, lapsuuden muistoja ja ”sielun rauhoitusta”.

Avainsanat: vanhuus, ulkoilu, luonto, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Sheineman Olga. The importance of nature and outdoor living in care facility for the elderly. South, Helsinki. 35 p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, spring 2015.

Diaconia University of Applied Sciences (DIAK), Helsinki unit. The Degree Programme in Nursing. Degree: Nurse (Polytechnic).

This thesis examined how the importance of nature and daily outdoor improve health and well-being on elderly living in care facility. The aim is to find out what older people feel and experience when they are outdoors as well as to explore the opinions, ideas, needs and wishes of elderly people concerning questions of outdoor activities.

The thesis research was qualitative in nature. The study was conducted with theme of institutional Kustaankartano multi-service center C 2 unit. Interviews were prepared for questions about the nature and significance of outdoor themes. The interviews were recorded and notes were written. For the study six people were interviewed face to face.

This thesis studies examined the wishes of the elderly's outdoor activities in different seasons, as well as examined the role of nature and how the elderly appreciate it. The thesis also examined current situation of outdoors, staff resources and challenges in the facility.

In the current situation elderly can't get enough outdoors activities. The elderly have little interaction with other people and they yearn for activities in nature. The facility's internal human resources were considered too small and outdoor needs are not currently satisfied.

According to the research, for elderly living in the facility nature means a lot and daily out-door activities is really important. The elderly appreciate the beauty of nature, enjoy the warm of the sun and sounds of nature. Nature produces the elderly pleasure, enjoyment, childhood memories and calms the soul.

Keywords: old age, outdoor, nature, qualitative research

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 IHMISEN LUONTOSUHDE.....	8
2.1 Luonnon ja ihmisten yhteenkuuluvuus	8
2.2 Luonto lääkkeenä	9
2.3 Iäkkäiden helsinkiläisten suhde luontoon	9
2.4 Vanhusten kaipaus luontoon	10
3 LUONNOSTA ERILAISIA KOKEMUKSIA	11
3.1 Miellyttävät ja pelottavat kokemukset	11
3.2 Luontaishoidolliset värit	11
3.3 Hengelliset kokemukset luonnon ympäristössä	12
4 ULKOILUN MERKITYS LAITOSELÄMÄSSÄ.....	12
4.1 Vanhenemisen määrittely	13
4.2 Laitoselämä	13
4.3 Ulkoilu vanhustenhoidossa.....	14
4.3.1 Päivittäisen ulkoilun tärkeys.....	15
4.3.2 Ulkoilua vanhainkodissa edistävät tekijät.....	16
4.3.3 Ulkoilua estävät tekijät	17
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	17
5.2 Tutkimusmenetelmä	18
5.3 Tutkimusympäristö	18
5.4 Aineiston keruu ja analysointi	19
6 TUTKIMUSTULOKSET	21
6.1 Luonnon merkitys ja tuntemuksia ulkoilusta	21
6.2 Kokonaisvaltainen luontokokemus	22
6.3 Ulkoilu eri vuodenaikoina.....	23
6.4 Vanhus tarvitse tukea ulkoiluun.....	24
6.5 Liikkuminen ulkona	25

7 POHDINTA	25
7.1 Tulosten tarkastelu	26
7.2 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset.....	27
7.3 Luotettavuus ja eettisyys	29
7.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	31
LÄHTEET.....	33
LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET.....	37
LIITE 2: KIRJE HAASTATTELUSTA.....	38
LIITE 3: SUOSTUMUS HAASTATTELUUN.....	39
LIITE4: INFOKIRJE.....	40

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää luonnon ja ulkoilemisen merkitystä hoitolaitoksessa asuville vanhuksille. Työ ei ollut tilaustyö, vaan tutkimusidea tuli minulta itseltäni ja aiheen valinta syntyi työskenneltyäni tällä alalla. Tällä tavalla halusin kiinnittää vanhainkodin henkilöstön huomion tähän tilanteeseen ja motivoida vanhainkodissa tai laitoksessa työskenteleviä työntekijöitä asukkaiden päivittäisen ulkoiluun. Toivon, että tämän opinnäytetyön myötä vanhainkodin asukkaiden toivomukset tulevat kuulluksi.

Ihminen tarvitsee yhteyttä luontoon ja sen elementteihin. Ihminen voi paremmin, kun saa raikasta ilmaa, kuulee lintujen laulua, ihastelee auringonlaskua, tarkkailee vihreän sävyä ja syksyn värejä, kokee talven kirpeän raikkauden, odottaa kevättä ja riemuitsee sen tullessa. Ihminen rauhoittuu luonnossa hiljaisuuden ja luonnon äänien keskellä. (Nurmi & Pihkala 2013, 27.)

lakkääat ihmiset arvostavat luontoa paljon. Suuri osa heistä on syntynyt ja elänyt maaseudulla. (Arna, Hassinen & Rantala, 2014. 32–35.) Monet ovat muuttaneet kaupunkiin vasta aikuisena. Pitkäaikaissairauden ja huonokuntoisuuden takia he joutuvat elämään elämänsä loppuun asti vanhainkodissa tai vuodeosastolla. Suomen sosiaalihuoltolain mukaan hyvään ympärivuorokautiseen vanhusten hoitoon kuuluu myös ulkoilu. (Sosiaalihuollon valvonnan periaatteet ja toteutus, 2009, 23.)

Koivisto ja Purho (2008) ovat osoittaneet omassa tutkimuksessaan, että huonokuntoisina ja täysin riippuvaisina hoitajan avusta vanhukset pääsevät ulos nauttimaan ilmasta usein vain omaisten tai vapaaehtoisten avulla, koska henkilökunnalla on monia esteitä. Koivisto ja Purho ovat muun muassa tutkineet, miten henkilökunta toteuttaa vanhusten ulkoilua eri vuodenaikoina. Vastaajista 88 % ilmoitti, että kesällä iäkäs ihminen pääsee ulos usein tai erittäin usein. Yli puolet vastaajista ilmoitti, että keväälläkin iäkäs pääsee ulkoilemaan usein. Mieli-piteet jakautuivat tasan syksyllä ulkoiluttamisen suhteen, ja lähes puolet (48 %) vas-

taajista ulkoilutti iäkästä talvella hyvin harvoin tai ei koskaan. (Koivisto & Purho 2008, 43).

Itse olen työskennellyt vanhustenhuollossa, ja omasta kokemuksestani voin sanoa, että vanhainkotien asukkaat kaipaavat ulkoilua. Yleensä henkilökunta vie laitoksissa olevia vanhuksia ulos silloin, kun on ”mukava ilma”, eli kesällä. Kuitenkin ikäihmiset tykkäävät ulkoilusta vuodenajasta riippumatta, myös syksyllä, talvella ja keväällä. ”Kesän” ulkoilu on lyhyt, ja jotkut asukkaat pääsevät ulos vain muutaman kerran. Laitoksissa olevilla vanhuksilla on kuitenkin samanlainen oikeus kuin muilla nauttia ulkoilusta eri vuodenaikoina.

Opinnäytetyössäni tutkin haastattelun avulla luonnon roolia vanhusten elämässä ja päivittäisen ulkoilun merkitystä heidän laitospelämässään. Selvitin vanhuksen tuntemuksia ja kokemuksia heidän ollessaan ulkona, sekä pidin tärkeänä kuunnella vanhusten mielipiteitä ja ajatuksia ulkoilua koskevissa kysymyksissä. Opinnäytetyössäni selvitin vanhusten kokemuksia ulkoilusta eri vuodenaikoina. Otin selvää myös laitoksen ulkoilun nykyisestä tilanteesta, henkilökunnan resursseista ja ulkoilun haasteista.

Opinnäytetyössäni käytin paljon teoreettista tietoa, erilaista kirjallisuutta, aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia, artikkeleita ja niin edelleen. Opinnäytetyössäni haastattelin Kustaankartanon monipalvelukeskuksen asukkaita, yhteensä kuutta ihmistä.

2 IHMISEN LUONTOSUHDE

2.1 Luonnon ja ihmisten yhteenkuuluvuus

Luonto ei ole vain kohde. Kysymys ei ole vain siitä, mitä me teemme muulle luonnolle, vaan myös siitä, mitä muu luonto tekee meille. Rappen (2003, 26) teorian mukaan ihmisen suhde luontoon on evoluution tulosta. Tutkimusten mukaan ihminen osaa hahmottaa luonnon piirteitä tehokkaasti siksi, että hermosto ja aistielimet ovat kehittyneet kasvillisuussympäristössä. Luonnon katselemisen on todettu aktivoivan ihmisen parasympaattista hermostoa, jonka toiminta säätelee lepoa, kehon energiavarastojen ylläpitoa sekä palautumista.

Luonnolla on jokaiselle ihmiselle oma merkityksensä. Ihmisen luontosuhteeseen vaikuttaa koko hänen elämänhistoriansa ja nykyinen elämäntilanteensa (Makkonen, 2004.) Luonto tarjoaa hyvää tekeviä ominaisuuksiaan kaikille ikään, rotuun, varallisuuteen, uskontoon tai muihin ominaisuuksiin katsomatta: kauneutta, rauhaa, hiljaisuutta, levollisuutta, värejä, tuoksuja, herkkyyttä ja voimaa. Luonnon helmassa voi jokainen tuntea olevansa osa suurta kokonaisuutta; olemme hyväksytyjä omana itsenämme. (Suopanki 2011.)

Tärkeä osa ihmisen luontosuhdetta on yhteenkuuluvuuden tunne. Yhteenkuuluvuutta on se, että ihminen tuntee ja tietää olevansa osa luontoa. Myös yhteenkuuluvuuden tunteeseen liittyy ajatus siitä, että ihminen on osa suurempaa kokonaisuutta, luontoa, mutta samalla kuitenkin itsensä erilliseksi olennoksi tunteva yksilö. Voimakkaimmillaan yhteenkuuluvuuden tunne saattaa muodostua samaistumiseksi, jossa ihmisen koko persoonallisuus sulautuu luontoon ja ihminen kadottaa samalla ainakin ajoittain itsensä (Makkonen 2004, 10).

Luonto on meille ihmisille sekä henkisen että fyysisen hyvinvoinnin edellytys. Tarvitsemme luontoa voidaksemme syödä ja hengittää, mutta tarvitsemme ympärillemme myös kauneutta ja muita eläviä olentoja. (Nurmi & Pihkala 2013, 54.) Luonnon läheisyys ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat myönteisesti terveyteemme, eli hyvä luontosuhde on ihmiselle osa hyvää elämää. Luonto on

yksi niistä harvoista asioista, josta miljoonat ihmiset ympäri maailma kokevat päivittäin mielihyvää. Luontoon yhdistetyt mielikuvat ovat pääosin hyvin positiivisia ja merkittäviä. Toisin sanoen se on valtava positiivisen energian varasto, jota hyödynnetään kuitenkin valitettavasti liian vähän. (Makkonen 2004, 9.)

2.2 Luonto lääkkeenä

”Maa tuoksuu ja metsä humisee vehreänä. Kotiin ajellessa hyräilyttää, stressi ja väsymys ovat kuin pois pyyhkäistyt. – Mitä tapahtui? ”, pohtii artikkelissaan Irene Tonteri (Nykyäika 2013). Silmien avautuminen luonnon ihmeille ja kauneudelle nostaa mielialaa. Kiitollinen mieli ja positiivinen ajattelu ovat erittäin tärkeitä parantavia elementtejä.

Stressi vaikuttaa haitallisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Makkosen (2004) tutkimusten mukaan kasvillisuusympäristöjen katselu edistää stressistä toipumista. Ympäristön katselemine ei tarvitse olla tietoista, sillä jo pelkkä kasvien läsnäolo riittää myönteisiin muutoksiin. Luonto saa aikaan stressaantuneessa ihmisessä välittömän ja tiedostamattoman tunnereaktion, jonka seurauksen ihmisen mieliala paranee ja tarkkaavaisuus tehostuu.

Fysiologiset muutokset ovat havaittavissa jo muutamassa minuutissa. Tuloksena ovat alentunut verenpaine ja lihasjännitys sekä parantunut ihon sähkönjohtokyky. Kasvien näkeminen kiinnittää tehokkaasti ihmisen huomion pois ahdistavista tunteista, lievittää vihaa, surua ja pelkoa sekä lisää myönteisiä tunteita. Jo tavallinen oleskelu luonnossa tuottaa monenlaisia mitattavia terveysvaikutuksia. Luonnossa kävellessä sydämen syke ja verenpaine laskevat ja tarkkaavaisuus lisääntyy. (Rappe 2003, 25.)

2.3 Iäkkäiden helsinkiläisten suhde luontoon

Hakkarainen ja Koskinen (2011) ovat tutkineet vuonna 2011 helsinkiläisten ympäristöasenteita. Tutkimuksen mukaan 88 prosenttia vastanneista koki erittäin

tärkeäksi luonnon kauneuden ja luontoelämykset. Luonnon hiljaisuutta ja äänen kokemista piti erittäin tärkeänä 80 prosenttia vastaajista. Tutkimuksessa korostuivat erityisesti myös raitis ilma sekä mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja viettää mielekästä vapaa-aikaa. Yli 70 prosenttia vastaajista koki erittäin tärkeäksi myös luonnon tapahtumien tarkkailun sekä irtautumisen arkipäivän rutineista. Mahdollisuutta tutustua kasveihin ja eläimiin sekä olla yksin omassa rauhassa piti erittäin tärkeänä noin 60 prosenttia vastaajista.

Hakkaraisen ja Koskisen (2011) tutkimuksen mukaan helsinkiläiset arvostavat luontoa vahvasti. Kaupunki ja luonto eivät ole toisiaan poissulkevia elementtejä, vaan luontoa kaivataan myös kaupungin rajojen sisälle. Tutkimuksessa selvisi myös, että eri ikäluokat arvostavat eri asioita luonnossa. Makkosen (2004) mukaan vanhemmille ikäryhmille luonto on enemmän hyödyntämisen kohde kuin nuorille. Tulosta selittää se, että vanhempien ikäpolvien juuret ovat enemmän maaseudulta, joten he ovat itse tottuneet hyödyntämään luonnon antimia.

2.4 Vanhusten kaipaus luontoon

Luontoelementtejä voidaan hyödyntää myös kaupungeissa ja laitoksissa. Ihminen ei ole luonnosta erillinen. Seinät eivät erota ulkomaailmasta, vaan suojelevat kylmää ja märkää huonosti sietäviä ihmisiä. Hyvinvointi lisääntyy, kun perinteisiin sosiaali- ja terveydenhuollon toimintamalleihin yhdistetään yhteys luontoon (Green Care Finland ry 2011).

Vanhusten luontosuhdetta voi tukea tarjoamalla mahdollisuuksia luonnossa oleskelemiseen (Nurmi & Pihkala 2013, 54). Ulkoilu, ”raikkaan ilman” hengittäminen, hetki luonnossa, on samalla tilaisuus pysähtyä kokemaan luomakunnan ihmeellisyyttä ja pohtia sen merkitystä. Myös kauniit viherkasvit, hoidettu puistoalue tai kaunis ikkunanäkymä voivat joskus ajaa saman asian kuin kokonainen metsä (Soini 2011).

3 LUONNOSTA ERILAISIA KOKEMUKSIA

3.1 Miellyttävät ja pelottavat kokemukset

Monet kertoivat avoimesti, kuinka paljon luonto heille todella merkitsee. Luontokertomus vahvistuu, kun ympäristöä pääsee aistimaan kaikilla aisteilla. Vaikka jo pelkkä luonnonmaiseman näkeminen rauhoittaa, kokemus syvenee ja monipuolistuu, kun ympäristöön saa tuntuman myös kuulo-, haju- ja tuntoaistin avulla. Aidot aistimukset eivät ole pelkästään miellyttäviä: luonto on paitsi kaunis, hyvältä tuntuva ja pehmoinen myös esimerkiksi piikikäs, pelottava ja märkä. (Nurmi & Pihkala 2013, 54).

Tonteri (2013) mukaan miellyttävä kokemus on ehkä vähän samanlainen kuin pienellä lapsella äitinsä sylissä (Tonteri 2013, 34). Myös ”hiljaisuus” on hyvin positiivinen kokemus. On mielenkiintoista huomata, mitä kaikkia ääniä ulkona voi kuulla. Vuodenajasta ja paikasta riippuen äänivalikoimaan mahtuu pakkasen pauketta, sateen ropinaa, keväturon solinaa, tuulen suhinaa, ukkosen ääntä, puun lehtien havinaa, nuotion räiskettä, eläinten ääniä: heinäsiirkojen siritystä, lintujen laulua (Nurmi & Pihkala 2013, 57.)

Aidot aistimukset voivat olla paitsi miellyttäviä, myös vähemmän miellyttäviä. Luonto on voimassaan ja ihmeellisyydessään myös pelottava. Pelottavat asiat eivät ole välttämättä pahoja, vaan ne kuuluvat luontoon, ovat luonnollisia. Luonto on monella tapaa hämmästyttävä. Jos ymmärrämme, miten paljon luonto vaikuttaa meihin, meissä voi herätä kiitollisuutta, kunnioitusta ja kohtuutta. (Nurmi & Pihkala 2013, 32.)

3.2 Luontaishoidolliset värit

Aamu valkeni häivyttäen yön mustan, ja auringon valossa välkehtivät värit punaisena, sinisenä, keltaisena – joka aamu sama ihme tapahtuu. Värit voi tuntea ja aistia niiden värähtelyt, sillä värit ovat värähtelevää valoenergiaa. Auringon-

valo sisältää kaikkien värien parantavat energiat. Siksi on tärkeää liikkua luonnossa ja antaa elimistön kylpeä sateenkaaren väreissä. Värien sanotaan olevan suora ja nopea tie sieluun, kuin musiikki. (Veijonen 2008, 49.)

Veijosen mukaan luonnon vihreä väri vähentää rytmihäiriöitä ja alentaa korkeaa verenpainetta, tasapainottaa mieltä ja virkistää sitä. Vihreä helpottaa keuhkovaivoja, joten säännöllinen hengittely raikkaassa ilmassa vahvistaa. (Luontaisesti terveeksi 2008, 49.)

3.3 Hengelliset kokemukset luonnon ympäristössä

Luonto ei ole Jumalalle vieras, luonto on Jumalan ajatus. Kristillisen teologian mukaan Jumala on siellä, missä linnut ruokitaan ja metsäkauriit löytävät kirkkaan puron. (Nurmi & Pihkala 2013, 18.)

Monella ikääntyvällä ihmisellä on luonnostaan elämyksellinen suhde henkisyyteen. Heidän suhteensa Jumalaan tai johonkin Korkeampaan voimaan, mihin kukin uskoo, sekä kuoleman jälkeiseen elämään, muistuttaa mystikkojen suhdetta henkiseen kokemukseen, joka on suurempi ja merkityksellisempi kuin mitkään sanat. (Veijonen 2008, 27.)

Kivikoski (2009, 131) pohtii sitä, kuinka dementoitunut palaa hengellisessä elämässään takaisin lapsuudenuskoon. Uskonnollinen vakaumus on voimakas tunnekokemus, joka kestää lapsuudesta vanhuuteen. Ihminen on aina kokonaisuus sielullisena, ajattelevana, tuntevana ja kehollisena. Monet iäkkäät ihmiset tuntevat pyhän ilmapiirin ympäröivän itseään, koska luonto tarjoaa myös erinomaiset mahdollisuudet heille täyttää sielunsa hengellisellä voimalla, ymmärtää elämän tarkoitusta ja miettiä menneitä vuosia.

4 ULKOILUN MERKITYS LAITOSELÄMÄSSÄ

4.1 Vanhenemisen määrittely

Vanhuus on monipuolinen ilmiö, johon vaikuttavat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus (Munne 2011, 8). Vanhuutta on vaikea selittää vain rajaamalla se tiettyihin ikävuosiin, sillä ikääntyvät ovat erilaisia yksilöitä elämäkokemuksineen, voimavaroineen ja terveydentiloineen. Kullakin vanhenemismuutokset tapahtuvat omaan tahtiinsa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 206.)

Sekä luonnontieteellinen että kalenteri-ikään perustuva näkemys vanhuudesta jättävät huomiotta ihmisen oman kokemuksen ikääntymisestään (Hakonen 2008, 36). Vanhenemisprosessi ja sen kokeminen ovat yksilöllisiä. Ikääntyvien omat kokemukset asettavatkin haasteensa vanhuuden määrittelylle. Heikkinen (2004, 161) kirjoittaa ikääntyvien kokevan itsensä vanhoiksi vasta 85 ikävuoden paikkeilla. Tämä liittyy ikääntymisen kulttuurin uudistumiseen (Mäkitalo & Virtanen 2012).

Mäkitalo ja Virtanen (2012) kirjoittavat, että Isto Ruoppilan (2001) pohtii siitä, että psykologian näkökulmasta vanhuudessa keskeistä ovat ikäkauteen kuuluvat kehitystehtävät. Vanhuuden kehitystehtäviä ovat muun muassa aktiivisuuden säilyttäminen, menetysten kohtaaminen ja elämän rajallisuuden tiedostaminen.

Ikääntyvän ihmisen haasteena on myös persoonallisuuden integraatio. Ruoppila korostaa, että on tärkeä säilyttää jatkuvuuden tunne suhteessa minään sekä jo elettyihin ja tuleviin elämänvaiheisiin. Vanhuusiän kehitykseltä odotetaan elämän hahmottamista perheen, yhteisön ja olemassaolon kokonaisuuden osana (Munne 2011, 11).

4.2 Laitoselämä

lääkkeitä ihmisiä, jotka eivät enää kotihoidon turvin selviä omassa kodissaan, hoidetaan erityyppisissä asumisyksiköissä tai laitoksissa. Pitkäaikaista laitoshoidoa tarjoavat vanhainkodit, terveyskeskussairaalat, alue- tai keskussairaalat sekä rajoitetummin psykiatriset sairaalat (Karvinen 2000,15). Voimassa olevien säädösten mukaan laitoshoidon tulisi tarjota turvallinen, kodinomainen ja virikkeitä antava elinympäristö, joka edistää kuntoutumista, tukee omatoimisuutta ja toimintakykyä sekä antaa mahdollisuuden yksityisyyteen (Sosiaalihuolto 2010/1378).

Vuonna 2000 tehty Karvisen tutkimus osoittaa, että Helsingin sairaaloiden pitkäaikaishoitoa koskevissa selvityksessä omaiset kritisoivat voimakkaasti osastojen ”makuuttavaa” ilmapiiriä sekä sitä, että ulkoilua ja kävelyttämistä sisältyi vanhusten päiväohjelmaan aivan liian vähän. Uusi liikuntalaki puolestaan korostaa kuntien velvollisuutta painostaa erityis- ja terveysliikuntaan järjestämällä kuntalaisille sopivia harrastuspalveluja. (Liikuntalaki 1998.)

4.3 Ulkoilu vanhustenhoidossa

Hyvinvointia ulkoilu tuottaa erityisesti psyykkisten vaikutusmekanismien kautta. Varsinkin luonto- ja viherympäristössä tarkkaavaisuus saa levätä, jolloin voimavarat palautuvat. Ulkoympäristö – ja varsinkin luonnonympäristö – tarjoaa runsaasti myönteisiä tunteisiin ja kauneustajuun liittyviä kokemuksia. Tunnemerkitykset voivat liittyä mielipaikkoihin, -maisemiin, tapahtumiin, kanssaihmissiin tai säähän. Ulkona liikkuminen luo myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen. (Ponsi & Karvinen 2007, 9).

Kuokkasen (2008) mukaan terve ihminen pystyy yleensä kompensoimaan ympäristön puutteita niin, etteivät ne estä hänen toimintaansa. Jos henkilön toimintakyky on rajoittunut, ympäristön merkitys korostuu. Toimintakyvyn alentuessa liikkuma-alue usein pienenee, koska ympäristön esteet ja puutteet alkavat tuoda esiin rajoituksia (Tilvis 2003, 343).

Vanhusten ulkoilua voi toteuttaa kaikkina vuodenaikoina (Nurmi & Pihkala 2013, 54). Vuodenajoilla ja luonnon rytmeillä on tärkeä merkitys ihmiselle sekä fyysisesti että henkisesti. Oman elollisuuden ja kehollisuuden muistamiseksi on joskus ihan terveellistä kastua ja olla kylmissään, koska aidot aistimukset eivät ole pelkästään miellyttäviä: luonto on paitsi kaunis, hyvätuntoinen ja pehmoinen myös esimerkiksi piikikäs, pelottava ja märkä.

4.3.1 Päivittäisen ulkoilun tärkeys

Käyhtyn (2001, 41–42) tutkimuksessa tuli ilmi, että lähes kokopäiväinen vuodelpo ja vähäinen fyysinen aktiivisuus ovat nykyään valitettavan yleisiä huonokuntoisilla vanhuksilla. Asukkaiden parempaa mahdollisuutta ulkoiluun pidettiin huomattavan tärkeänä. Tutkimuksessa haastateltavat toivat useaan kertaan esille toiveen helppokulkuisista, esteettömistä ulkotiloista ja siitä, että asukkailla olisi mahdollisuus myös itsenäiseen oleskeluun pihalla ja ulkotiloissa.

Karvisen tutkimuksessa selvisi, että vanhainkodin asukkaiden mukaan tärkeimmät syyt ulkoiluun olivat raitis ilma, ulkoiluun kytkeytyvät terveysodotukset, vaihtelu, toisen ihmisen näkeminen, ulkoilun kokeminen totuttuna tapana sekä luonto. Tutkimuksessa monet asukkaat olivat ilmoittaneet voivansa paremmin ulkoilun jälkeen sanoen esimerkiksi ”astma helpottunut”, ”hengitys paranee ulkoillessa”, ”polvet tuntuvat paremmalta”, ”mieli tasapainoisempi” (Karvinen 2000, 64.)

Ulkona liikkumisen lakkaaminen heikentää iäkkään ihmisen elämänlaatua, hyvinvointia ja itsemääräämisoikeutta. Ulkoilu ja liikunta auttavat ylläpitämään toimintakykyä edistämällä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Aktiivisilla henkilöillä liikkumiskyky säilyy pitkään, ja kaatumisen todennäköisyys sekä monien sairauksien esimerkiksi sepelvaltimotaudin ja diabeteksen riskit ovat alhaisemmat. Liikkuminen myös parantaa elämänlaatua ja yleistä hyvinvointia. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007.)

4.3.2 Ulkoilua vanhainkodissa edistävät tekijät

Helsingissä sijaitsevassa vanhustenkeskuksessa suuri osa asukkaista kärsii eriasteisista muistiongelmista. Muistisairauteen sairastuneen fyysiseen aktiivisuuteen liittyy usein tietynlainen toiminnan päämäärättömyys ja oma-aloitteisuuden puuttuminen tai passiivisuus. Tästä johtuen hoitohenkilökunnalla on tärkeä osa asukkaiden fyysisen aktiivisuuden tukemisessa (Kyttälä 2008, 28–30.)

Kyttälän tutkimuksen mukaan (2008) hoitajat mainitsivat ulkoilumahdollisuuden toimintakykyä edistävänä tekijänä. Ulosmenoon vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ryhmään: käytössä olevat apuvälineet ja varusteet, henkilökunnan, omaisten ja asukkaiden asenteet sekä ympäristön rajoitukset ja mahdollisuudet, jotka joko estävät tai tukevat ulkoilua (Mäkinen & Roivas 2009.)

Kyttälän (2008) mukaan yksi ulospääsyä edistävä tekijä vanhustenkeskuksessa oli hyvä apuvälinetilanne: osastokohtaiset ”ulkoilupyörätuolit” ovat kunnossa ja käyttövalmiina. Vaatetusasiat ovat pääosin kunnossa, esimerkiksi sisäkengät asukkaat saavat talon puolesta. Myös sadeviittoja, hansikkaita ja päähineitä oli hankittu yhteiseen käyttöön.

Henkilökunnan ja omaisten asenteet ovat tärkeitä. Karvisen (2000) tutkimuksen mukaan parhaiten ulkoilua olivat edistäneet saatu koulutus, henkilökunnan yhteistyö ja motivaatio, asukkaiden motivaatio ja virkistyminen sekä ulkovarusteiden löytyminen. Uloslähtemistä helpottavat myös lisäapuvoimat, esimerkiksi kesätytöt ja -pojat, vapaaehtoiset työntekijät, omaiset tai ystävät.

Hoitolaitoksen henkilökunnan rooli on tukea asukkaiden fyysistä aktiivisuutta ja mm. liikuntaa ja ulkoilua. Tutkimuksessaan ”Ikäihmisten ulkoiluun liittyvät tekijät Kontulan vanhusten keskuksessa” Enni Kuokkanen kirjoittaa, että tietty ulkoiluaika, joka on joskus ollutkin käytössä, helpottaa uloslähtöä, kun sopivaa ajankohtaa ei tarvitse joka kerta erikseen miettiä. Myös asukkaiden on tällöin helppompaa orientoitua uloslähtemiseen, eikä heidän ”suostutteluunsa” tarvitse todennäköisesti varata yhtä paljon aikaa. (Kuokkanen, 2008, 15).

4.3.3 Ulkoilua estävät tekijät

Vanhustenkeskuksessa yksi ulkoilua estävä tekijä on puutteelliset varusteet. Kyttälän (2008) mukaan kaikki asukkaat eivät halunneet käyttää pyörätuolin päälle vedettävää ”ulkoilupussia”, jolloin ulkokenkien puute oli ongelmallista. Eniten ongelmia aiheuttivat henkilökunnan vähyys sekä apuvälineiden ja ulkoiluvarusteiden heikkous. Lisäksi valiteltiin varsinaiseen hoitotyöhön käytetyn ajan lyhentymistä, apuvälineiden ja ulkoivarusteiden heikkoutta, lepopenkkiä puutetta, maaston sopimattomuutta ja huonoa säätä (Karvinen 2000, 63.)

Myös omaiset koettiin kyseisessä vanhustenkeskuksessa ulkoilun suhteen melko passiivisiksi, eli he eivät vieneet läheisiään ulos kovinkaan paljon. Asukas saattoi myös kokea olevansa vaivaksi eikä siksi halunnut lähteä ulos. Myös vanhustenkeskuksen rakenteelliset tekijät vaikeuttivat ulospääsyä. Mahdollisuus ulkoilla omassa pihassa helpottaisi päivittäisen ulkoilun toteutumista (Kyttälä 2008, 47–50.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata luonnon ja ulkoilun merkitystä vanhainkodin asukkaille ja selvittää asukkaiden ulkoilumahdollisuuksien nykytilaa. Tarkoitus on tuoda esille vanhusten mielipiteitä ulkoilusta eri vuodenaikoina ja antaa kuva siitä, miten vanhukset tuntevat yhteenkuuluvuutta luonnon ja ympäristön kanssa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten vanhusten ulkoilu toteutuu pitkäaikaisessa laitoshoidossa?
2. Miten vanhusten mielipiteet otetaan huomioon ulkoilun toteuttamisessa?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimuksen kysymykset oli hyvin mietitty. Kysymysten alkupe-
räinen versio oli muokattu opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa sopivaksi
teemahaastatteluun. Tarkoituksena oli, että kysymykset olisivat sopivia iäkkäille
ihmisille, eli helposti ymmärrettäviä, avoimia ja motivoivia keskusteluun.

Tutkimukseni oli luonteeltaan kvalitatiivinen. Eskolan ja Suorannan (2003) mu-
kaan kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusmerkkejä ovat aineistonkeruumenetel-
mä, tutkittavien näkökulma, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta, aineiston
laadullisinduktiivinen analyysi, tutkimuksen tyyli ja tulosten esitystapa, sekä
tutkijan asema ja narratiivisuus.

Kvalitatiivisen tutkimustavan pääkohteena on ihminen, hänen ajatuksensa ja
kokemuksensa. Olen toteuttanut tutkimushaastattelut teemahaastattelun peri-
aatteella. Olen tehnyt teemahaastattelut avoimen haastattelun muodossa.
Teema-alueet määrittelin etukäteen, eli olen miettinyt puolistrukturoidut haastat-
telukysymykset valmiiksi.

Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista
keskustellaan, ja haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tä-
mä menetelmä tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Haastattelussa on mahdollista
nähdä vastaaja, hänen ilmeensä ja eleensä, ja hän voi myös selventää vas-
tauksiaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 193–194).

5.3 Tutkimusympäristö

Haastattelu tapahtui Kustaankartanon monipalvelukeskuksessa osastolla C2.
Osastolla on kolme eri toimintoa, eli lyhytaikaisosasto (LAH), pitkäaikaisosasto

(PAH), päivätoiminta ja yksi kriisipaikkaa. Haastattelin vain PAH:n asukkaita. C2:lla pitkäaikaishoidossa on yhteensä 13 asukasta. Osaston henkilökunta ystävällisesti neuvoi, keitä asukkaita voisin haastatella. Tutkimuksen tavoitteena (kriteerinä) oli, että haastateltavat ovat liikkuvia ihmisiä, jotka ovat olleet yli kaksi vuotta pitkäaikaishoidossa, ja mielellään eivät ole muistisairaita. Osasto on ruotsinkielinen, mutta sekä asukkaat että henkilökunta puhuvat suomea. Haastattelu tapahtui suomen kielellä.

Haastattelut tapahtuivat sekä ulkona että sisätilassa. Sisätilassa haastattelin kaksi asukasta heidän omassa huoneessaan. Ulkona haastattelut tapahtuivat ulkoilun yhteydessä mukavana ja aurinkoisena syyspäivänä.

Ennen haastattelua olin tarkistanut ja testannut nauhurin toimivuuden, ja haastattelun jälkeen tarkistin keskustelun tallentuneen. Haastatteluun osallistui kuusi naisasukasta. Kaikki vastaukset olivat tärkeitä ja arvokkaita. Viisi asukasta vastasi kysymyksiin avoimesti ja innokkaasti. Yksi haastateltava oli väsyneen oloinen ja vastasi kysymyksiin lyhyesti ja yksinkertaisesti.

Opinnäytetyön tutkimustuloksissa olen käyttänyt suoria lainauksia, jotka mielestäni lisäävät opinnäytetyöni luotettavuutta ja elävyyttä. Suorista lainauksista olen poistanut kaikki haastattelun henkilökohtaiset tiedot, paikat, nimet jne. niin, ettei haastateltavia voi tunnistaa.

5.4 Aineiston keruu ja analysointi

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan teemahaastattelussa ei ole tarkoitus kysellä ihan mitä tahansa, vaan siinä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti (Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, 2009).

Haastattelu perustui teemoihin, ja asukkaat eivät tienneet kysymyksiä etukäteen. Kysymykset kysyttiin erikseen, hitaasti ja selkeästi. Pyrin siihen, että vastaukset olisivat pitkiä ja avoimia. Annoin haastateltavalle aikaa vastata rauhassa

ja odotin, jos asukas mietti vastausta. Jokaisen haastattelun ilmapiiri oli hyvin myönteinen ja avoin. Haastateltavat olivat pääosin iloisia, innostuneita ja puhe-
liaita.

Opinnäytetyön aineisto on laadultaan kvalitatiivinen, ja tästä syystä käytin aineiston analyysimenetelmänä laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Latvalan & Vanhanen-Nuutisen (2001) mukaan sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn tietoa-aineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla. Sisällönanalyysissä on olennaista, että tutkimusaineistosta erotetaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. Tekstin sanat, fraasit tai muut yksilöt luokitellaan luokkiin merkityksen perusteella. (Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi 2001,23).

Haastatteluissa äänitin haastattelijan vastaukset ja kirjoitin ne puhtaaksi. Kirjoitettua aineistoa on tullut tietokonetekstillä noin 4 sivua. Tutkimusaineiston analyysin aloitin aineiston pelkistämällä. Ensiksi tunnistin aineistosta kiinnostavat kohteet sekä tutkimuksen ytimen. Vasta sitten pelkistin näitä ilmaisevia lauseita yksittäisiksi ilmaisuiksi. Pelkistetyt ilmaisut ryhmittelin yhtäläisten ilmaisujen joukoksi ja seuraavaksi samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistin samaan kategoriaan.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 103) mukaan kategorioiden muodostaminen on analyysin kriittinen vaihe, sillä tutkija päättää tutkimuksensa mukaan, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan tai eri kategoriaan. Analyysia jatketaan yhdistämällä saman sisältöisiä alakategorioita toisiinsa ja muodostamalla yläkategorioita. Yläkategoriatkin nimetään ja lopulta kaikki yläkategoriat yhdistetään yhdeksi kaikkia kuvaavaksi kategoriaksi. Alakategorioiden, yläkategorioiden ja yhdistävän kategorian avulla vastataan tutkimusongelmiin. (Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, 2009, 103).

Litteroimisen jälkeen pelkistin tiettyjä alkuperäisilmaisuja, jotka kuuluivat tutkimusongelmaan. Kirjoitin pelkistetyt ilmaisut samoilla termeillä kuin tekstiaineistossa. Pelkistämisen jälkeen ryhmittelin aineiston. Ryhmittelyssä etsin pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Sitten yhdistin samaa tarkoittavat

ilmaisut samaan kategoriaan ja nimesin ne. Lopuksi yhdistin aineiston saman sisältöisiä alakategorioita, jolloin sain yläkategorioita.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä kappaleessa esitän opinnäytetyön haastattelujen tulokset. Haastattelujen tulokset esitän tekstinä, luokituksena ja suorina lainauksina.

Haastateltavat vanhukset asuivat kaikki osastoilla, joilta on pääsy myös parvekkeelle. Parvekkeella istumista pidettiin kesäaikaan mukavana tapana päästä kosketuksiin ulkoilman ja luonnon kanssa. Osa vastanneista kertoi käyvänsä parvekkeella usein, toiset harvemmin. Suurin osa haastatteluun osallistuneista vanhuksista olisi kaivannut elämäänsä lisää sisältöä. Muutamat haastateltavat olisivat mielellään lähteneet esimerkiksi metsään katselemaan ja kuuntelemaan luontoa. Yhteyttä luontoon arvostettiin ja luontoa pidettiin myös hyvänä paikkana mietiskelylle ja esimerkiksi rukoilemiselle.

6.1 Luonnon merkitys ja tunteuksia ulkoilusta

Kaikki haastateltavat kertoivat innokkaasti ulkoiluista ja luonnon merkityksestä. Monella oli syntynyt läheinen suhde luontoon jo lapsuudessa. Melkein kaikki haastateltavat olivat jo lapsena käyneet metsässä keräämässä sieniä, marjastamassa tai kalastamassa ja olivat pitäneet tätä harrastuksena koko elämänsä.

Lapsena asuttiin maaseudulla. Koti oli metsän lähellä ja metsä oli osa leikkejä. Kävimme metsässä paljon...Kesämökillä aina nautin metsästä, järvistä, saunasta... Olin kalassa paljon...

En minä tiedä, mitä minulle tarkoittaa luonto, siellä on kaunista. Siellä on jotain... on aika mukava. Tuntuu ihanalta olla ulkona..

Luonto merkitsee paljon. Se on ihana! Puisto on kaunis ja metsä on kaunis. Siel on hyvä, ei o huoli mistään, pystyy hengittää, kun siellä on raikas.

Haastattelussa vanhukset useita kertoja palasivat omaan lapsuuteensa. Haastateltavat kertoivat, että luonto on ollut ja on edelleen ”henkireikä”. Luonnon rauha, tuoksut ja äänet ovat edelleen erittäin tärkeitä. Lisäksi luonto on vanhuksille turvallinen paikka, siellä ei tunne yksinäisyyttä, ikävät asiat ja jopa kivutkin jäävät pois.

6.2 Kokonaisvaltainen luontokokemus

Haastateltujen mukaan luonto antaa tunteen kuulumisesta kokonaisuuteen, Jumalan luomaan maailmaan ja tavattoman kauniiseen ympäristöön. Haastatellut arvostavat luontoa ja siihen kuuluvia elementtejä kuten auringon lämpöä, meren tuoksua jne.

Ulkona on aina kivaa. Siellä voi istua tai kävellä, siellä on kaikenlaista kun menee ulos.... Minulle ulkoilu on tärkeää ja ilmakin on tärkeä... siellä on kaunista.

Tuntuu ihanalta... ulkoilen mieluummin joka päivä, vaikka jätän pois kun mä on 80, mutta kumminkin...

Ulkona on aina kaunista... aurinko ja vihreää... Kun olin nuorena, olin töissä Tammisaarella, siellä kävelin pitkiä matkoja ..

Minusta tuntuu, se on ihana, se on mukava koska se on mukava... Merenranta on ihana...

Mitä minä sanoisin? Koko ulkoilu on nautinto ..

Haastateltavat totesivat, että harmittavia asioita ovat pimeät pitkät päivät, jotka vaikuttavat henkisesti ja fyysisesti negatiivisesti. Pitkät oleskelut sisällä tuntuvat ikävältä ja raskaalta.

Joka päivä kävin ulkona. Töölössä, missä asuttiin, oli lähellä iso puisto, olin joka päivä ulkona... Sellaista oli. Nytkin ulkoilen paljon... harmittaa kun en pääse nyt joka paikkaan...

Syksyllä on kaunista, lehdet kauniit... Kyllä, menisin syksyllä ulos, muut kun siellä on kylmä ja minulla ei ole vaatetta päällä... tulen heti takaisin ...

Ovi on lukossa, en pääse. Koko päivän istuminen sisällä väsyttää.

Harmittaa, kun sataa tai huono keli, olen sit sisällä, kävelen edes takais... ei kummempaa.

Kun sateinen ilma, sit kävelen parvekkeella.

Kun on täällä, katselen tätä... kun puut liikkuu.. tykkään katsoa ikkunasta, siellä näkyy kaikenlaista...

Haastateltujen mukaan syksy ja talvi tuntuivat pitkältä. Vaikka ”parvekeulkoilu” piristää, se ei anna tunnetta kuulumisesta luonnon kokonaisuuteen. Parvekkeella pystyy kävelemään pieniä matkoja tai hengittämään raikasta ilmaa, tuntemaan talven kylmyyden tai syksyn sateisen päivän kosteuden, mutta yhteen kuluvuus luontoon vahvistuu vasta silloin, kun ympäristöä pääsee aistimaan kaikilla aisteilla: kuulo-, haju- ja tuntoaistin avulla.

6.3 Ulkoilu eri vuodenaikoina

Vuodenajoilla on vaikutus vanhuksen mielialaan. Syksy tuo mieleen luopumisen: kun luonnon kauneus kesän jälkeen häviää, mielen voi vallata ikävä ja synkkyys. Luonnon herääminen keväällä koettiin toivon ajaksi, joka sai aikaan positiivisen mielialan.

Haastattelussa tuli selväksi, että sää voi olla sekä estävä että myös edistävä tekijä. Ulkoilu syksyn hämärtyessä ja sateisessa ilmassa ei tuo paljon iloisuutta. Yksi haastateltu kertoi, että hänestä syksy ja talvi tuntuvat niin pitkältä. Hänen mukaansa hän ei ole käynyt talvella ulkona kertaakaan, vain parvekkeella.

Kevät on ihana! Kun maa herää! Talvikin on kiva. Joulu tulee mieleen.

Kesä on ihana. Aurinko on minulle tärkeä. Syksy on ikävä kun saataa vettä.

Talvi on kiva, koska olen hiihtänyt paljon.. Mut kylmä.. on paha keli. Olen vain parvekkeella, mut siellä on kylmä, olen hetki vain siellä

Minusta mukava olla kesällä ulkona, mut tykkään syksystä.

Vanhukset arvostivat yleisesti ottaen kaikkea ulos pääsemistä, mutta ulkoilun ”mukavuus” on myös tärkeä. Haastateltujen mukaan kesän ulkoilu tuo enemmän iloisuutta ja nautintoa. Uloslähtökin on helppo kun ei tarvitse pukeutua paljon.

6.4 Vanhus tarvitse tukea ulkoiluun

Haastatellut kokevat, että he pääsevät ulos yhtä paljon sekä henkilökunnan että omaisten kanssa. Haastattelussa tuli selväksi, että noin puolet haastatelluista sai tukea ulkoilussa omaisiltaan, lähinnä omilta lapsiltaan. Toinen puoli haastatelluista mainitsi saavansa apua ulkoilussa ainoastaan henkilökunnalta.

Minulla aina on joku mukana, ettei mene yksin.

Olen viihtynyt täällä... en menisi yksin mihinkään, hoitajan kanssa.

Ystävän kanssa, sit minulla on poika, liikun hänen kanssa. Nyt menen ulos kun tulee poika.

Ystävä on, hänen kanssa kävelen...sekä lapsen kanssa, minulla on kolme lasta... Mutta ne tulevat kun itse haluaa..

Hoitaja on mukana..

Kaikki haastatellut kuitenkin tunnistivat, että ulosmeno yksin ei ole turvallista sekä fyysisen heikkenemisen että ympäristön tuntemattomuuden takia. Turvalli-

suuden tunteen kannalta parhaana vaihtoehtona vanhukset kokivatkin hoitajan tai omaisten mukaan tulemisen. Myös vanhusten sosiaalinen verkosto vaikuttaa suoraan ulkoiluun. Yksinäiset vanhukset tarvitsevat huomattavasti enemmän apua ulkoilussa kun ne, joiden sosiaalinen verkosto on laaja.

6.5 Liikkuminen ulkona

Haastateltujen mukaan fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen ulkona on tärkeä osa heidän vanhainkodin arkielämässä.

Kävelen sauvakävelyn aamulla, mutta ei nyt... jätin sen pois. Mut kävelen vauhdilla.

Onko pitkä ulkoilu? noin puoli tuntia... Aina liikkumassa puistossa... Mutta en viitsi kun on paljon lunta... nuorena hiihtänyt paljon.

Puistossa voi kävellä, liikkuminen on tärkeää, pitäisi aina mennä ulos kävelylle. Se on pakko, muuten tulee niin huonoon kuntoon.

Olen oppinut uusia juttuja! Nyt kävelen ulkona rollaattorin kanssa!

Haastatellut kertoivat, että kävely on jokapäiväinen liikuntamuoto, jolla he ylläpitävät kuntoaan. Osa haastatelluista kuitenkin koki itsensä fyysisesti heikoksi ja tunsu tarvitsevänsä apua ulkona liikkumisessa. Jotkut haastateltavat pyrkivät huolehtimaan kunnostaan päivittäin myös sisätiloissa, esim. parvekkeella. Kuitenkin ulkona liikkuminen harjoittaa kehoa ja keskushermostoa. Tällaista vuorovaikutusta ei voi saada liikkumalla sisällä, missä toimintaympäristö on kokonaan erilainen kun ulkona. Se saa myös aikaan jatkuvaa elimistön ja ympäristön vuorovaikutusta.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Fyysinen aktiivisuus on tärkeä ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävä tekijä. Lehmuspuiston ja Åkerblomin (2007) mukaan yksi keino ylläpitää vanhusten toimintakykyä on tukea vanhusten mahdollisuutta ulkoiluun. Tilvis (2003) korostaa, että ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat monet sekä henkilöstä itsestään että ympäristöstä riippuvat tekijät. Terve ihminen pystyy yleensä kompensoimaan ympäristön puutteita niin, etteivät ne estä hänen toimintaansa. Kyky liikua itsenäisesti sisällä ja ulkona (joko apuvälineen kanssa tai ilman), on edellytys sille, että ikääntynyt pystyy suoriutumaan mahdollisimman itsenäisesti ja voi osallistua erilaisiin toimintoihin oman mielenkiintonsa ja jaksamisensa mukaan. (Martelin & Kuosmanen, 2007.)

Tässä tutkimuksessaakin tulee selväksi, että henkilökunnan osallistuminen asukkaiden ulkoiluun on ratkaisevaa. Henkilökunnalla on tärkeä osa asukkaiden fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Henkilökunnan mahdollisina keinoina tulivat esille ohjaaminen, houkuttelu ja motivointi sekä valvonta (Kyttälä 2000, 30.). Koivisto ja Purho (2008, 59) olivat selvittäneet omassa tutkimuksessaan ulkoilun toteutumista hoitoyksiköissä. Tutkimuksen mukaan ulkoilu toteutui kesällä ja keväällä hyvin, mutta talviaika oli ongelmallista. Omainen osallistui iäkkään ulkoiluun joskus tai hyvin harvoin. Henkilökunta motivoi omaista ulkoiluttamaan iäkästä liian harvoin. Tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli sitä mieltä, että yksiköissä järjestettiin ulkoilutapahtumia harvoin. Puolet vastaajista ilmoitti toteuttavansa iäkkään oman ulkoilutoiveen ja mahdollisti näin pääsyn nauttimaan viherympäristöstä. Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että osastonhoitaja kannusti hoitajaa ulkoiluttamaan iäkästä liian harvoin. Kolmasosa henkilökunnasta ilmoitti, että ulkoilulle ei varattu koskaan aikaa työvuorosunnittelussa. (Koivisto & Purho 2008, 59).

Kelhän (2006) mukaan hoitajat ovat sitä mieltä, että kuntouttava hoitotyö vaatii myös johdon tukea. Kuntouttavaa hoitotyötä estäviä tekijöitä ovat hoitajien mielestä usein vaihtuvat työntekijät, puuttuva koulutus, pula resursseista, hankala toimintaympäristö, kiire, keskustelun puute, yhteisten käytäntöjen puute ja se,

että kuntouttavaan työotteeseen sitoudutaan vaihtelevasti. Kelhän (2006, 74) tutkimuksessa mainittiin lisäksi hoitajien asenne, moniammatillisen työryhmän toimimattomuus ja toimintaympäristön puutteet.

Kirjassa ”Vanhuksen äänen kuuleminen” Harri Kankare ja Hanna Lintula pohtivat sitä, miten monet käyttökelpoiset ideat oli aiemmin haudattu siten, että niiden tarpeellisuus tai tarpeettomuus perusteltiin vanhusten terveydentilan avulla. Kuitenkin, kun lähdettiin yhdessä kuuntelemaan tarkemmin vanhusten ääntä, monet ennen käyttökelvottomiksi perustellut ideat alkoivatkin tuntua hyviltä. (Kankare & Lintula, 2004, 64). Konkreettiset kehittämis ehdotukset ovat tavanomaisia. Henkilökuntaresurssien lisäys ja ulkopuolisten ulkoiluttajien käyttö saivat eniten kannatusta. Koiviston ja Purhon (2008, 60) mukaan hoitokäytännöt eivät kehity resurssien lisäyksellä vaan toiminnan kriittisen tarkastelun ja toiminnan kautta.

7.2 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset

Opinnäytetyön tutkimuksen analysoinnin myötä vanhusten ulkoilun parannusideoita tuli runsaasti. Kylmänä vuodenaikana varusteisiin liittyviä parannus ehdotuksia ovat pukeutumis ongelmien helpottaminen. Esimerkiksi miellyttävät ja lämpimät pyörätuolin ulkoilupussit, jotka suojaavat tuulelta ja sateelta, ovat yksi pukeutumis keinosta. Kuokkanen (2008) ehdottaa myös, että sopivia ja lämpimiä ulkojalkineita on mahdollista hakea vanhankodin kuukausittaisina esitelyinä (esim. Kenkä-Role tai Pirkka-Kenkä). Henkilökunnan pukeutumis varusteet on myös tärkeä osa asukkaiden ulkoilussa. Monella osastolla nytkin on olemassa yhteiset (kaikille sopivat) ulkotakit, pipot ja hanskat. Sadetakit ja kumisaappaatkin ovat tarpeellisia ulos lähtiessä.

Henkilökunnan asenne vanhusten ulkoiluun on äärimmäisen tärkeä. Henkilökunnan on ymmärrettävä ulkoilun merkitys vanhusten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta. Ulkoilu parantaa vanhusten fysiologisia järjestelmiä, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, lihasvoimaa, kestävyyttä, tasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja liikkumiskykyä. Tutkimuksessani selvisi, että

ulkoilun tärkeimmät syyt ovat raitis ilma, luonnosta ja ympäristöstä nauttiminen ja liikunta. Vähäinen, mutta säännöllinen ulkona liikkuminen säilyttää ulkonaliikkumiskykyä iäkkäänä myös toimintakyvyn heiketessä.

Tutkimuksessa myös selvisi, että vanhukset kaipaavat luontoa ja ulkoilua. Vanhusten ulkoilua on mahdollista seurata ja toteuttaa pitämällä ”ulkoilulistaa”, johon merkitään, milloin asukas on ollut ulkona viimeksi. Tutkimuksessa selvisi, että jotkut asukkaat toivovat ulkoilua vähintään kerran viikossa. Ulkoilun ei välttämättä tarvitse toteutua joka päivä ja kaikenlaisilla keleillä, mutta selvästi sen tulisi toteutua edes muutamia kertoja viikossa.

Tutkimuksessa myös selvisi, että ulkoilu on yksilöllinen asia. Ulkoilun täytyy toteutua sekä asukkaiden että heidän omaistensa toivomuksien mukaan. Ulkoilu eri vuodenaikoina on tuonut erimielisyyttä. Joidenkin haastateltavien mukaan talven ja syksyn ulkoilu ei oikeastaan huvita kylmyyden ja märän ilman takia. Toiset haastateltavat päinvastoin arvostavat ja odottavat ulkoilua syksyllä ja talvella, koska se tuo heille paljon iloisuutta. Yksi keino on myös ladata asukkaan hoitosuunnitelmaan hänen toivomuksensa ulkoilusta. Omahoitajan tehtävänä on informoida omaisia varusteiden puutteellisuudesta, jos sitä on.

Hoitolaitoksessa asuville vanhuksille arki on mielekäästä silloin, kun se sisältää toimintaa, joka tukee elämän normaaliutta ja sujuvuutta. Ulkoilu ja ulkona liikkuminen kuuluu luonnollisena ja välttämättömänä osana normaaliin arkeen. Arjen tulisi myös antaa riittävästi mahdollisuuksia harjoittaa sopivilla tavoilla ulkonaliikkumiskykyä. Hoitolaitoksen henkilökunnalla on paljon mahdollisuuksia järjestää sään mukaisia retkiä, ulkoilutapahtumia, hartaushetkiä, konsertteja ja ulkohartauksia. Myös henkilökunta voisi tarjota ulkoilua pyhäpäivisin, esim. jouluna, juhannuksena, pääsiäisenä tai helluntaipäivänä.

Hoitolaitoksen henkilökunnan on ymmärrettävä, että ulkoilu on monille vanhuksille terveellinen nautinto, joka antaa tilaisuuden hengittää raikasta ilmaa, kokea luonnon ihmeitä, virkistymistä ja rentoutumista. Vanhusten jokapäiväisen ulkoilun pitää olla tärkeä painopiste, vaikka ulkoilu vaatii työntekijältä aikaa, voimia ja halua. Hoitolaitoksissa on aina ollut resurssien puutetta ja kiirettä, mutta meidän

on ymmärrettävä ulkoilun ja luonnon merkitys ja se, että ne kuuluvat ihmisen perustarpeisiin. Perustarpeiden täyttäminen kuuluu hyvään ja ihmisarvoiseen vanhuuteen, ja vaikka vanhusten toimintakyky on heikontunut, ulkona liikkumisen tarve säilyy, ja se on henkilökunnan vastuulla.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöni on liittynyt luontoon, ja tästä näkökulmasta päätin, että yhteinen ulkoilu haastattelijan kanssa tuo myönteisiä vaikutelmia haastatteluun. Luontoympäristössä haastattelun kysymykset ulkoilun merkityksestä olivat sopivia. Raikas ilma ja luontoympäristö antoivat haastattelulle sopivan tunnelman ja auttoivat haastateltavaa vastaamaan avoimesti ja innokkaasti. Haastattelussa käytin kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet (kysymykset), mutta niiden järjestys ja haastattelun aika vaihtuivat eri haastateltavan kanssa.

Teemahaastattelun pääkysymykset olivat seuraavat:

- Kerro kokemuksistasi ulkoilusta, miltä tuntuu olla ulkona?
- Mitä sinulle merkitsee luonto?
- Mitä ajattelet ulkoilusta eri vuodenaikoina?

Lisäksi kysyin apukysymykset:

- Mistä iloitset kun olet ulkona, mistä nautit?
- Millaiset asiat harmittavat?
- Mihin vuodenaikaan ulkoilu on parasta? entä ikävintä?
- Kenen kanssa ulkoilet?
- Pidätkö ulkona istuskelemisesta jossain rauhassa vai liikkumisesta /kävelemisestä? (Liite1)

Haastattelu tapahtui syksyllä vuonna 2014 Kustaankartanon palvelukeskuksessa, osastolla C2. Osaston asukkaat ovat pääosin yli 70-vuotiaita vanhuksia, jotka ovat olleet pitkäaikaishoidossa yli kahden vuoden ajan. Haastattelupäivä oli sovittu etukäteen. Minulle oli järjestetty mahdollisuus haastatella asukkaita sekä ulkona että sisätiloissa. Tutkimuslomakkeet ja asukkaiden suostumus

haastatteluun oli lähetetty osastolle noin kuukautta ennen haastattelun sovittua päivää.

Haastattelin kuusi naisasukasta, kaikki samana päivänä. Yhteensä kaikki haastattelut kestivät noin 4 tuntia, eli noin 40 minuuttia asukasta kohti. Ennen haastattelua tutustuin myös asukkaaseen, kysyin viihtymisestä Kustaankartanossa ja hoidon tyytyväisyydestä ja vasta sitten esittelin itseni ja kerroin lyhyesti opinnäytetyön tarkoituksesta.

Haastattelin asiakkaita suomen kielellä, ja kaikki haastattelut sujuivat hyvin. Vanhukset kertoivat innokkaasti omia mielipiteitään. Sain haastateltavilta myös hyvin laajoja vastauksia, sillä he kertoivat mielellään elämästään. Haastateltavat valitsimme yhdessä laitoksen hoitajien kanssa. Valitsimme yhteensä kuusi haastateltavaa, jotka valintahetkellä olivat vielä suhteellisen hyväkuntoisia ja joilla oli todellisuudentajua.

Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan tutkimusta tehtäessä eettisiin kysymyksiin kuuluvat luottamuksellisuus ja asianmukaisten lupien hankinta: tutkimuskentälle pääsyä ja haastateltavien hankkimista varten tarvitaan yleensä tutkimuslupa, kun kohteena on jokin julkisyhteisö. Eettisyys – myös tutkimuksessa – ei ole pelkästään periaatetta noudattavaa tekemistä vaan myös olemista. Eettisyys kiteytyy siihen, miten tutkija on läsnä kohdatessaan iäkkään ihmisen (Topo, 2006, 12.)

Tutkimusta tehtäessä noudatin tutkimustyön eettisiä periaatteita. Omassa työssäni tarvitsin luvan tutkimukseen haastatteluja varten Helsingin kaupungin sosiaalivirastolta. Haastateltavat saivat totuudenmukaisen kuvan siitä, mihin olivat osallistumassa. Ennen tutkimuksen aloittamista lähetin infokirjeen hoitolaitokseen ylihoitajalle ja osastonhoitajalle, jossa kerroin itsestäni, tutkimuksesta ja teemahaastattelusta. (Liite 2, 3) Haastateltaville asukkaille lähetin myös suositumuskirjeen ja infokirjeen tutkimuksesta ja haastattelupäivästä. (Liite 4)

Mietin omaa rooliani. Topo (2006) pohtii, että tutkimusetiikkaan eivät kuulu ainoastaan tutkimusprosessin eri vaiheisiin liittyvät menetelmät ja ratkaisut, vaan

siihen kuuluu olennaisesti myös tutkija itse. Tutkimusetiikan henkilökohtainen taso käsittää tutkijan hyveet, taipumukset, ihmissuhdetaidot ja ymmärryksen. Ne vaikuttavat myös siihen, miten hän kohtaa iäkkään ihmisen ja mitä iäkäs ihminen haluaa kertoa ja suostuu kertomaan.

Kylmän ja Juvakan (2007) mukaan tutkimuksen tarkoitus on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuutta voidaan arvioida käyttämällä laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä. Kriteereistä uskottavuus (credibility) tarkoittaa tutkimuksen ja sen tuloksien uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen tulokset voidaan palauttaa tutkittaville, ja heitä pyydetään arvioimaan tulosten paikkansapitävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Palautan opinnäytetyöni tulokset Kustaankartanon monipalvelukeskukseen osastolle C2. Tutkimuksen tiedot voidaan hyödyntää siellä olevien iäkkäiden ulkoilun suunnittelussa ja toteutuksessa.

7.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen on sujunut suunnitelman mukaisesti. Aiheen valinta ei tuonut minulle haasteita lainkaan, koska idea tuoda esiin vanhainkodin asukkaiden ääni on ollut mielessäni pitkään. Halu tuoda esille vanhusten mielipide ja antaa heille mahdollisuus tulla kuulluksi on noussut omasta työkokemuksestani. Olen ollut monessa eri työpaikassa ja huomannut, että valitettavasti aina henkilökunta ei ota vanhusten mielipiteitä (toivomuksia) huomioon.

Opinnäytetyöprosessi on edistänyt ammatillista kasvuani. Olen oppinut soveltamaan laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Olen oppinut kirjoittamaan tieteellisiä ja johdonmukaisia tekstejä, analysoimaan ja tuomaan esille omaa pohdintaani. Tutkimusteemaa pohtiessani olen saanut uusia kehittämisideoita, joita voin käyttää ja toteuttaa hoitotyössä ja omassa työssäni. Olen ollut vanhustenhuollossa pitkään ja haluan jatkaa samalla alueella. Opinnäytetyötä tehdessäni minussa on vahvistunut ajatus, että vanhusten tarpeita ja toivomuksia on kunnioitettava, kuunneltava ja toteutettava.

Olen tehnyt tutkimustyöni iloisesti, innokkaasti ja aikataulun mukaisesti. Teoreettisessa osuudessa perehdyin monenlaisiin aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on ollut paljon mielenkiintoisia tietoja, jotka hyvin avaavat käsitystä vanhusten hyvästä ja monipuolista hoidosta. Suuri osa tutkimuksista on kuitenkin melko vanhoja. Jostain syystä ei vuosien 2008–2014 väliltä ole uusia laajoja vanhusten huoltoa koskevia tutkimuksia.

Olen tehnyt opinnäytetyöni yksin. Se on aiheuttanut hieman vaikeuksia, koska tehtävän tekemisessä olisi ollut hyvä saada toisen opiskelijan näkökulma ja visio. Kiinnostus oman opinnäytetyöni aiheita kohtaan on kuitenkin säilynyt koko prosessin ajan ja antanut motivaatiota.

Vanhustenhuollon on sanottu olevan resurssipulan takia kriisissä. Samaan aikaan vanhusväestön määrä kasvaa koko ajan. Itsestään ja sivistyksestään huolta pitävän kansakunnan tulee kuitenkin hoitaa kunnioittavasti vanhuksensa. Heidän tarpeensa saada olla ulkona luonnon keskellä toiveittensa mukaan on yksi osa kunnioittavaa vanhustenhuoltoa.

LÄHTEET

- Arna, Liia, Hassinen, Helena & Rantala, Sari 2014. ”Ilman kauneutta ei ole hyvää elämää”. Asuinympäristön esteettisyyden merkitys vanhan ihmisen hyvinvoinnille vanhusten itsensä kuvaamana. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Geronomi, vanhustyö. Helsingin toimipaikka. Opinnäytetyö.s.32–35.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. Jyväskylä: Painos. Gummerus kirjapaino
- Green Care Finland ry. Ilorannan maatila on tarjonnut 70 vuoden ajan täysihoidtoa Hauhon maaseudulla. 2011. Viitattu 30.4.2014
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Hakkarainen, Tyyne & Koskinen, Jenni 2011. Helsingin kaupunki tietokeskus 2011.Helsinkiläisten ympäristöasenteet ja ympäristökäyttäytyminen vuonna 2011. Viitattu 22.1.2015.
http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/11_11_30_Tutkimuksia_3_Hakkarainen.pdf
- Hakonen, Sinikka 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi: sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PSkustannus. s. 33–52.
- Hakonen, Sinikka 2008b. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi: sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PSkustannus. s.153–159.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. s. 193–194.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820710>
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>
- Karvinen, Elina 2000. ”Tulee friski ja hyvä olla”. Toimintatutkimus fyysisen aktiivisuuden edistämisestä Kontulan vanhainkodissa. Gerontologian ja kansanterveyden lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. s.30–70.

- Kelhä, Pirjö 2006. Kuntouttavan hoitotyön sisältö sotainvalidien laitoshoidossa. Pro gradu tutkielma. Oulun yliopisto.
- Kivikoski, Tuija 2009. Muistisairaana ja dementoituneen lähellä. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä: Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 117–137.
- Koivisto, Marja & Purho, Marja 2008. ”Ylös, ulos ja liikkeelle”. Ulkoilu ja iäkäs ihminen hoiva- ja laitoshoidossa (hoitohenkilökunnan näkökulma). Kymenlaakson ammattikorkeakoulu Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. s.59–60
- Kuokkanen, Enni 2008. Ikäihmisten ulkoiluun liittyvät tekijät Kontulan vanhus-tenkeskuksessa. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Apuvälinetekniikan koulutusohjelma. Helsingin toimipaikka. Opinnäytetyö.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kyttälä, Sini 2008. Dementiaosaston henkilökunnan näkemyksiä asukkaiden fyysisestä aktiivisuudesta tukevasta ja toimintakykyä edistävästä ympäristöstä.. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Käyhty, Maija 2001. Kävelyn ongelmat. Teoksessa Viramo, Petteri (toim.): Kuntoutusratkaisuja dementoituneen ihmisen arkeen. Opas ammattihenkilöstölle. 4. painos. Suomen Dementiahoitoyhdistys s. 41–45
- Lankinen, Markku & Sairinen, Rauno 2006. Helsinkiläisten ympäristöasenteet vuonna 2006. Helsingin kaupungin tietokeskus tutkimuksia 2006. Helsinki: Helsingin kaupungin hankintakeskus
- Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.s.23–30.
- Lehmuspuisto, Vuokko & Åkerblom, Satu 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu, arki- ja terveysliikunnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristössä. Opetusministeriö, liikuntapaikkajulkaisu 94. Viitattu 22.1.2015
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Tapahtumakalenteri/2008/09/liikuntajarjestot/Risto_Jarvela.pdf
- Liikuntalaki 1998/1054 Viitattu 22.1.2015
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>

- Makkonen, Jaana 2004. Luonto voimavarana päihdekuntoutuksessa, Diakoni-ammattikorkeakoulu. Helsingin yksikkö. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen koulutusohjelma. Opinnäytetyö s.8-26.
- Munne, Mari 2011. Pyhät päivät -selkokielen hartauskirja vanhustyöhön. Helsingin yksikkö. Diakoni-ammattikorkeakoulu. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Mäkinen, Elisa & Roivas, Marianne 2009. Jotta jokaisella olisi hyvä. Voimavaroja vahvistava vanhustenkeskus. Metropolia ammattikorkeakoulun. Helsingin toimipaikka. Opinnäytetyö.
- Mäkitalo, Ulla & Virtanen, Helena 2012. Ikäihmisten terveyden edistäminen. Terveyden edistäminen Espoonlahden seurakunnan diakoniatyön ikäihmisten kerhossa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin yksikkö. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Ismo 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY, 2006–2009.
- Nurmi, Suvielise & Pihkala, Panu 2013. Luontokirkkovuosi. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja, 12–221.
- Olkoniemi, Mari & Korhonen, Eila-Sisko 2009. Omatoimisuuden tukeminen on tärkeä osa vanhustenhoitolaitoksen arkea. Metropolia ammattikorkeakoulun. Helsingin yksikkö.
- Rappe, Erja, Lindén, Leena & Koivunen, Taina 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherystävällisyysliitto
- Ruoppila, Isto 2001. Johdanto. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 4000–4007.
- Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä, Viitattu 28.4.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/etusivu
- Sosiaalihuollon valvonnan periaatteet ja toteutus. Vanhusten ympärivuorokautinen hoiva ja palvelut. 2008. Viitattu 18.2.2015 www.valvira.fi/.../Vanhustenhuollon%20valvontasuunnitelma%2012022.pdf

- Sosiaalihuoltolaki. Kunnan yleiset velvollisuudet 2010/1378. Viitattu 22.1.2015.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820710>
- Suopanki, Armi 2011. Green Care Sosiaalityön mahdollisuutena. Kandidaatin tutkielma, Lapin yliopisto. Viitattu 28.4.2014.
http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki_kandi.pdf?fileId=5584
- Tilvis, Reijo 2003a: Vanhukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Geriatria. Helsinki: Duodecim.
- Tonreri, Irene 2013. Lääkärinä luonto. Nykyaika-lehti 2013/13, 32–34.
- Topo, Päivi 2006. Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. s. 109–165.
- Valvanne, Jaakko 2003. Geriatrinen kuntoutus Geriatria. Helsinki: Duodecim. 343–357.
- Veijonen, Marja-Liisa 2008. Luontaisesti terveeksi. Helsinki: Edico.

LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET

1. KERRO KOKEMUKSISTASI ULKOILUSTA, MITÄ TUNTUU OLEVANSA ULKONA?
2. MITÄ SINULLE MERKITSEE LUONTO?
3. MISTÄ ILOITSET KUN OLET ULKONA, MISTÄ NAUTIT?
4. MILLAISET ASIAT HARMITTAVAT?
5. KERRO MIELTYMYKSISTÄSI: PIDÄTKÖ ULKONA ISTUSKELEMISESTÄ JOSSAIN RAUHASSA VAI LIIKKUMISESTA /KÄVELEMISESTÄ?
6. MIHIN VUODENAIKAAN ULKOITU ON PARASTA? ENTÄ IKÄVINTÄ?
7. MITÄ AJATTELET ULKOILUSTA ERI VUODENAIKAINA?
8. KEIDEN KANSSA ULKOILET?

LIITE 2: KIRJE HAASTATTELUSTA

HYVÄ KUSTAANKARTANON ASUKAS

Olen Diakonia-ammattikorkeakoulun, Helsingin yksikön sairaanhoitaja (AMK) opiskelija. Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta ” Luonnon ja ulkoilemisen merkitys hoitolaitoksessa asuville vanhuksille.”

Opinnäytetyön toteuttamista varten tarvitsen haastateltavia. Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja ja ne nauhoitetaan. Nauhoitteet kirjoitetaan auki ja ne tulevat vain opinnäytetyöntekijän käyttöön aineiston analysoimiseksi. Haastatteluaineisto tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Olen salassapitovelvollinen, joten en käytä teidän nimeänne ja yhteystietojanne opinnäytetyössäni, jolloin valmiista opinnäytetyöstä ei voida tunnista teitä. Kustaankartanon, (osaston C2) henkilökunta on teihin yhteydessä sopiaaksemme haastattelusta. Haastattelut toteutetaan vuoden 2014 aikana, Kustaankartanon tiloissa.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja aina voitte halutessanne keskeyttää yhteistyömme.

Lisätietoja opinnäytetyöstä antavat:

Opinnäytetyöntekijä, Olga Sheineman,

olga.laidenen@student.diak.fi

Ohjaava opettaja, Mikko Malkavaara, Mikko.Malkavaara@diak.fi

LIITE 3: SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Allekirjoittamalla tämä asiakirjan suostun, että sairaanhoitaja (AMK) opiskelija Olga Sheineman saa käyttää haastattelussa antamani tietoja opinnäytetyössään. Opinnäytetyö toteutetaan Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin toimipisteessä. Opinnäytetyötä varten haastateltavat on valittu yhteistyössä Kustaankartanon henkilökunnan kanssa.

Haastattelut nauhoitetaan ja kirjoitetaan auki. Haastatteluja käytetään vain tässä tutkimuksessa. Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja haastateltavien henkilöllisyys ei ole tutkimuksessa tunnistettavissa. Haastattelulla kerätty materiaali tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyö liitetään Diakonia-ammattikorkeakoulun julkiseen opinnäytetyötietokantaan.

Haastattelu keskeytetään, jos haastattelija tai haastateltava sitä pyytää. Tarvittaessa haastattelun aikaa voidaan siirtää tai haastattelu lopetetaan. Jos haastattelu lopetetaan kokonaan, kerätty materiaali hävitetään eikä sitä käytetä tutkimuksen materiaalina.

Paikka ja päivämäärä

Haastateltavan allekirjoitus

Haastattelijan allekirjoitus

LIITE4: INFOKIRJE

Hei!

Olen Olga Sheineman, Diakonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja opiskelija. Opinnäytetyön varten pyydän teitä antaa luvan haastatella kuutta Kustaankartanon asukasta. Haastattelun mieluummin C2 asukasta, koska minä suuren osan niistä tunnen (ei välttämättä tarvitse). Minun opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, mitä vanhukset tuntevat / kokevat olleessaan ulkona, mitkä ovat heidän näkökulmansa, kokemuksensa, ajatuksensa ja toivomukset. Haluaisin tutkia myös, kuinka tärkeää asukkaille on päivittäinen ulkoilu ja selvittää vanhusten toivomuksia ulkoilusta eri vuodenaikoina. Tavoitteena on selvittää ulkoilun nykyinen tilanne ja pohtia sen merkitystä.

Teemahaastattelun kysymykset ovat:

Kerro kokemuksistasi ulkoilusta, mitä tuntuu olevansa ulkona?

Mitä sinulle merkitsee luonto?

Mistä iloitset kun olet ulkona, mistä nautit?

Millaiset asiat harmittavat?

Kerro mieltymyksistäsi: pidätkö ulkona istuskelemisesta jossain rauhassa vai liikkumisesta /kävelemisestä?

Mihin vuodenaikaan ulkoitu on parasta? entä ikävintä?

Mitä ajattelet ulkoilusta eri vuodenaikoina?

Keiden kanssa ulkoilet?

Tutkimusluvan annettu henkilö: Outi Paulig, Helksingin kaupungin sosiaalivirasto.

Terv. Olga Sheineman, olga.laidenen@student.diak.fi

Kiitän etukäteen!